



Susan McConnell

Die Somatische Systemische Therapie mit der inneren Familie

Gewahrsein, Atmung,
Resonanz, Bewegung und
Berührung in der Praxis

Mit
Fallbeispielen
und zahlreichen
Übungen



arbor

SUSAN MCCONNELL

Die Somatische Systemische Therapie mit der inneren Familie

**Gewahrsein, Atmung, Resonanz, Bewegung und
Berührung in der Praxis**

Mit einem Vorwort von Richard C. Schwartz

Aus dem amerikanischen Englisch von Pascal Frank



Arbor Verlag

Freiburg im Breisgau

Inhalt

Cover

Impressum

Vorwort

Einleitung

Meine Reise zur Integration von Geist und Körper

Kapitel 1

Einführung in die Somatische IFS-Therapie und die
Praktiken, die zum verkörperten Selbst führen

Kapitel 2

Körpergewahrsein: Die Körpergeschichte lesen

Kapitel 3

Bewusste Atmung: Innere und äußere Welten
verbinden

Kapitel 4

Radikale Resonanz: Beziehungsbereiche verstärken

Kapitel 5

Achtsame Bewegung: Den Fluss wiederherstellen

Kapitel 6

Einfühlsame Berührung: Die Kraft ethischer
Berührung erforschen

Kapitel 7

Verkörperertes Selbst: Das verkörperte innere

System

Dank

Über die Autorin

Impressum

Die Originalausgabe erschien 2020 unter dem Titel: *Somatic Internal Family - Systems Therapy. Awareness, Breath, Resonance, Movement and Touch in Practice*, bei North Atlantic Books, Berkeley, CA, USA.

Deutsche Erstausgabe

1. Auflage 2022

Copyright der deutschen Ausgabe © 2022 Arbor Verlag GmbH, Freiburg

Copyright der Originalausgabe © 2020 by Susan McConnell

This translation published by exclusive license from North Atlantic Books and by the agency of Agence Schweiger.

Lektorat: Usha Swamy

Titelgrafik: ©DrAfter123 / istockphoto.com

Umschlaggestaltung und Satz: mediengenossen.de



Alle Rechte vorbehalten

www.arbor-verlag.de

ISBN E-Book: 978-3-86781-383-9

Vorwort

Ich fühle mich äußerst geehrt und freue mich sehr, dass Susan McConnell endlich dieses Buch geschrieben hat. Es bündelt all ihre Weisheit aus Jahren des somatischen Studiums und der Praxis des Modells der Systemischen Therapie mit der inneren Familie (IFS), das ich mit großer Hilfe von Susan entwickelt habe.

Ich erinnere mich gern an diese frühen Jahre zurück. Ich hatte die Grundlagen der IFS zu der Zeit ausgearbeitet, als Susan und ich uns um das Jahr 1993 herum trafen. Sie trat einer kleinen Gruppe von Therapeuten bei, die ich in Chicago anleitete und die mit ihren Klienten wie auch untereinander experimentierten, um mir zu helfen, die Grundlagen zu erweitern und zu vertiefen. Das waren aufregende Zeiten, und wir alle wurden miteinander sehr vertraut. Während ich davon begeistert bin, wie die IFS nun in den USA und überall in der Welt geradezu explodiert ist, sehne ich mich auch nach diesen frühen Tagen zurück, als wir wie eine kleine, eingeschworene Familie waren, die nach dem Weg suchte, die IFS dahin zu bringen, wo sie heute ist.

Bevor ich auf Susan traf, hatte ich mit Ron Kurtz, dem Entwickler von Hakomi, einer körper- und achtsamkeitsbasierten Psychotherapiemethode, die IFS gut ergänzt, zusammengearbeitet. Ron und andere in der Hakomi-Gemeinschaft hatten bereits meinen Ansatz hinsichtlich der Teile beeinflusst, indem sie mir bewusst machten, wie wichtig es ist, sie im Körper zu lokalisieren und die Kommunikation von Teilen mit diesen Körperstellen herzustellen. Ich lernte auch, wie wertvoll es ist, manchmal einen Teil die Kontrolle übernehmen und zeitweise einen Körper bewegen zu lassen, sodass er sich vollständig bezeugt fühlt.

Susan war Hakomi-Trainerin und befürwortete sehr, dass IFS noch mehr somatische Komponenten miteinbezieht – was jetzt der Fall ist. Sie nahm auch eine führende Position in der wachsenden IFS-Gemeinschaft ein, als eine der ersten leitenden Ausbilderinnen und Mentorin für viele der folgenden (sie war unsere erste Direktorin der Personalentwicklung). Sie hatte eine Leidenschaft dafür zu helfen, die Dinge zum Laufen zu bringen, und war bei vielen Ausbildungen an meiner Seite, wobei sie meine Reden aufnahm und mir half, aus dem Stegreif erlebnisorientierte Übungen zu entwickeln. Sie war in dieser Zeit meine zuverlässige Beraterin, und sie erstellte die erste Ausbildungsanleitung aus all dem Material, das sie aufgenommen hatte. Dafür bin ich ewig dankbar.

Sie hatte auch den Mut, mich wissen zu lassen, wenn ich mich falsch verhielt. Die Teile von mir, auf die ich mich verließ, um meine Schüchternheit zu überwinden und zu beginnen, IFS in eine skeptische und manchmal feindliche Welt der Psychotherapie zu bringen, waren nicht diejenigen Teile, die am besten geeignet waren, eine Gemeinschaft zu führen. Ich brauchte jemanden, der mich darauf hinwies, wenn ich mich arrogant oder unbedacht verhielt. Susan wie auch einige andere übernahmen oft diese Aufgabe. Weil ich ihr vertraute und wusste, wie sehr ich und die Zukunft von IFS ihr am Herzen lagen, konnte ich ihr zuhören und mit den entsprechenden Teilen arbeiten.

Im Laufe der Jahre habe ich in wachsendem Maße die Beziehung zwischen dem, was ich das Selbst – die unversehrte, heilende Essenz in uns allen – nenne, sowie Teilen und dem Körper erforscht. Es ist wirklich faszinierend, wie Teile das Selbst aus dem Körper ausschließen können und wie es, wenn du auf diese Weise entkörperlicht bist, für dein Selbst schwieriger ist, dein System zu führen. Auf diese Weise bin ich zu der Überzeugung gelangt, dass die Verkörperung des Selbst ein wichtiges Ziel in der IFS ist. Das Selbst muss sich im Körper befinden, um genug Einfluss zu haben, gut führen zu können, und es ist schwer für die Teile, die beruhigende Präsenz des Selbst wahrzunehmen, wenn es nicht verkörperlicht ist. Ist das der Fall, sind Teile gleich elternlosen Kindern in ständiger Angst und werden zunehmend extrem.

Wenn das Selbst verkörpert ist, ist es, als ob der Elternteil nach Hause gekommen wäre, sodass sich die Kinder entspannen und Kind sein können.

Niemand hat diese Themen tiefer erforscht als Susan, und dieses Buch enthält die Praktiken, die sie entdeckt hat, um die Verkörperung des Selbst zu erreichen sowie den Körper zu nutzen, um Teile zu finden und zu heilen. Wie sie oft sagte, können wir in dieser Welt nur dann gewalttätig zueinander sein, wenn wir nicht in unserem Körper sind. Aus diesem Grund hat Verkörperung Implikationen für gesellschaftliches Handeln und Wandel.

IFS ist ein großer konzeptueller Schirm geworden, unter dem sich viele Ansätze und Perspektiven stimmig einfügen, solange sie die Heiligkeit der Teile respektieren und an die Existenz des Selbst glauben. Ich habe im Laufe der Jahre das große Glück erfahren, dass so viele talentierte Menschen ihre Leidenschaften unter diesem Schirm untergebracht haben. (Bei der IFS-Konferenz des vergangenen Jahres zählte ich 22 derartige Workshops: IFS EMDR, Yoga, 12-Schritte, Meditation, Atemarbeit, Antirassismus, Konstellationstherapie etc.) Die Somatische IFS-Therapie steht an der Spitze dieser Liste wertvoller Integrationen, und ich bin Susan so dankbar, dass sie uns dieses enorm wichtige Geschenk macht.

RICHARD C. SCHWARTZ, PHD, GRÜNDER DER
SYSTEMISCHEN THERAPIE DER INNEREN FAMILIE UND DES
IFS-INSTITUTS

Einleitung

Meine Reise zur Integration von Geist und Körper

Die Geschichte des Körpers neben der verbalen Geschichte in die Therapie miteinzubeziehen beleuchtet und erweckt das, was in der Dunkelheit verborgen liegt. Das ungezähmte Tier unseres Körpers kann, vom Licht aufgeschreckt, zurückhuschen, um sich in den dunklen Ecken zu verstecken. Die Berührung, die Nahrung und die Bewegung, nach denen sich unser Körper sehnt, können unter einer Geschichte von Vernachlässigung und Trauma begraben sein. Vielleicht fühlen wir uns, als hätte uns unser Körper betrogen. Wir können eine objektive Einstellung gegenüber unserem Körper internalisiert haben. Unsere individuellen Verletzungen und kollektiven gesellschaftlichen Lasten, die sich in unser Gewebe eingelagert haben, erwarten das Licht unseres Mutes und unseres Mitgefühls, die in die Tiefen unseres Innenlebens scheinen und uns zu der Essenz unseres Seins führen.

Als IFS-Therapeutin und -Ausbilderin widme ich mich der Erhellung der somatischen Aspekte der Bewohner unserer

inneren Welt der Psyche. Ich habe die Somatische IFS-Therapie entwickelt, sie besteht aus fünf Elementen, die, in Kombination mit dem IFS-Modell, mit dem inneren Körper-Geist-System arbeiten, um die verkörperte Selbstenergie zu befreien. Dieses Buch beginnt mit meiner Reise, die mich an der Schnittstelle dessen platziert hat, was die westliche Kultur getrennt zu halten versuchte. Es erforscht die fünf Praktiken der Somatischen IFS, die als ein Zweig des IFS-Baums beschrieben wurden. Nicht nur andere IFS-Therapeuten zog es hin, die Früchte dieses Zweiges zu erforschen, sondern ebenso Therapeuten und Erzieher, Körpertherapeuten, Yoga-Praktizierende und alle, die sich für körperliches und emotionales Wohlbefinden interessieren. Die Praktiken der Somatischen IFS – Gewährsein, Atmung, Resonanz, Bewegung und Berührung – stellen für uns alle, die wir uns nach Ganzheit sehnen, eine Karte zur Verfügung, um sicher in den erfüllenden Bereich des Körpergeists einzutreten.

Auf meinem beruflichen Weg war ich mit einem Bein in der Welt des Geists und einem in der Welt des Körpers unterwegs. Er begann damit, dass ich Kinder mit körperlichen Behinderungen – Muskeldystrophie, Zerebralparese, Spina bifida sowie Hör- und Sehschäden – unterrichtete; Kinder, deren Bewegungseinschränkungen ihre kognitive und emotionale Entwicklung beeinträchtigt hatten. Mein Eintritt in die Welt der Beratung und Therapie begann, als sich die Türen der ersten Unterkunft für Opfer

häuslicher Gewalt in Chicago öffneten und Frauen dort Schutz vor Misshandlung suchten. Jede mit einer einzigartigen Geschichte von Mut und Niederlage, viele mit ihren jungen Kindern im Schlepptau, deren Gesichter erstarrt waren. Ihren Geschichten von den körperlichen und seelischen Verletzungen lauschend, hoffte ich, dass die Schutz bietende Hausgemeinschaft es den Frauen erlauben würde, ein neues Leben für sich und ihre Kinder aufzubauen. Als ich sah, wie die meisten von ihnen nach Hause zu ihren Peinigern zurückkehrten, kam ich mir, im Angesicht dessen, wie wenig ich von den lähmenden Folgen körperlichen und emotionalen Traumas verstand, klein vor. Ich wurde von der Komplexität der Situationen der Frauen, dem Papierkram und dem Machtkampf innerhalb der Belegschaft überwältigt. Als sich mysteriöse neuromuskuläre Symptome in meinem Körper zeigten, ignorierte ich sie zunächst. Die Symptome wurden schlimmer. Die verschiedenen allopathischen und alternativen Heilpraktiker, die ich aufsuchte, boten keine schnelle Linderung. Mit der Zeit begriff ich, dass das, was mein Körper brauchte, ein anderes Verhältnis zu mir selbst war. Wie die Frauen in der Unterkunft war auch ich in einer passiven, objektivierenden Beziehung zu meinem Körper gefangen. Mein Körper konnte nicht wie ein Auto behandelt werden, das man in die Werkstatt bringt, um die Folgen von Überarbeitung und Vernachlässigung zu reparieren.

Mein Verhältnis zu den Symptomen meines Körpers wechselte von Angst und Frustration zu neugieriger, zarter Beachtung. Ich ging es langsamer an. Ich hörte zu. Ich hörte auf, so viel zu denken. Ich wurde vertraut mit den Pulsationen, Klängen und Schwingungen meines Gewebes. Ich experimentierte. Ich entdeckte Atem- und Bewegungsübungen, die sich für meinen Körper gut anfühlten. Meine körperlichen Bewegungen und Empfindungen führten mich zu Ängsten, Trauer und Wut. Ich zitterte und schluchzte. Ich begann zu verstehen, wie meine Wahrnehmungen, Verhaltensweisen und Überzeugungen die Struktur meines Körpers und seine Funktion formten. Wie bei den Frauen der Unterkunft waren meine körperlichen und emotionalen Narben nicht voneinander zu trennen. Sie zu umarmen führte zur Heilung, sowohl meiner Seele als auch meines Körpers. Ich kam zur Erkenntnis, dass ich mein Körper *bin*, statt einen Körper zu *haben*.

Mir wurde klar, dass unsere Kultur uns geprägt hatte, unseren Körper »von außen her« zu sehen. Ich vertiefte mich in die Geschichte und erfuhr, dass diese dualistische Sichtweise auf Geist und Körper durch die kulturellen Überzeugungen der letzten vierhundert Jahre geformt wurde. Einer Sicht, die den Geist und die Seele als heilig und erhaben und den Körper als eine dienende sterbliche Hülle ansieht. Es schien, als ob ein Paradigmenwechsel für uns fällig wäre.

Auf der Suche nach Quellen, die Geist und Körper integrierten, stieß ich auf ein Buch, das mittlerweile als Klassiker gilt: *Bodymind*.^[1] Es gab nicht einmal ein Leerzeichen zwischen den Wörtern! Ich erfuhr auch etwas über den Philosophen und Erzieher Thomas Hanna, der ein Pionier auf dem Feld der Somatik war.^[2] Er prägte den Begriff *Somatik*, indem er ihn vom antiken griechischen Wort *soma* ableitete, was »Körper« bedeutet. Vieles von dem, was ich in Erfahrung brachte, wie auch meine eigene Erforschung, überzeugten mich davon, dass es möglich ist, die mechanistische Sichtweise des Körpers, die in westlichen Kulturen seit der Aufklärung vorherrscht, zu überwinden. Es ist möglich, dass wir die Objektivierung unseres Körpers als den lateinischen *corpus* loslassen und dieses *soma*, diese eher subjektive Sicht unseres Körpers, umarmen. Wir könnten unseren Körper »verkehrt herum« betrachten und ihn als Quelle der Führung und Gefäß für die Seele oder Lebenskraft ehren. Uns selbst zu wandeln kann die Kultur verändern!

Unter der Führung verschiedener Lehrer und Meister lernte ich, auf mein Inneres zu hören – meine Knochen, Muskeln und Eingeweide. Tanz und andere Formen der Bewegung wie Kampfkünste und Yoga, unterschiedliche Arten der Körperarbeit und andere Formen alternativer Heilung halfen mir, meinen Körper wieder in einen Zustand der Gesundheit zu versetzen. Ich entschied mich,

Körpertherapeutin zu werden, um diese Form der Heilung anderen zugänglich zu machen.

Beim Besuch eines Körpertherapie-Kurses, der von Vickie Dodd geleitet wurde, war ich die einzige Anfängerin inmitten vieler fortgeschrittenen Körpertherapeuten Chicagos. Vickie, die wusste, dass ich nicht nur Beraterin, sondern auch Töpferin war, versicherte mir, dass ich meinen Händen trauen konnte, die gelernt hatten, dem Ton zuzuhören, wie auch meinem Herzen, das gelernt hatte, den Frauen in der Unterkunft zuzuhören, als ich in dieses neue Feld einstieg. Anstatt uns Striche oder Techniken beizubringen, lernten wir etwas über Reziprozität. Wir entdeckten, dass, wenn wir unseren Kiefer und unsere Gesäßmuskulatur anspannten, während wir unseren Partner am Tisch berührten, sein Körper der Berührung Widerstand leistete. Wenn wir geerdet, zentriert und entspannt waren, öffnete sich dagegen der Körper unseres Partners für unsere Berührung, und unsere Hände waren besser in der Lage, auf die Haut und die darunterliegenden Muskeln und Faszien zu hören.

Meine Ausbilderinnen in struktureller Körpertherapie brachten mir bei, wie man mit dem Bindegewebe arbeitet, um das Gewahrsein der Klienten dafür zu stärken, wie sich ihr Körper zur Schwerkraft verhält, und um mehr Kohärenz in den Körper zu bringen. Sie betonten das Verhältnis zwischen körperlicher Struktur, Funktion und

Grundüberzeugungen. Veränderungen in den Faszien führten häufig zur Freisetzung von Gefühlen. Wenn die Gefühle noch nicht bereit waren, ausgedrückt zu werden, leisteten die Faszien dem Wandel Widerstand.

Die Craniosacral-Therapie bot eine sanftere Berührung an, die in die tiefe Arbeit mit den Faszien integriert werden konnte. Während ich mit meinen Händen den subtilen Rhythmen der zerebralen Spinalflüssigkeit lauschte, entspannten sich meine Klienten tiefgehend. Anstatt Korrekturen etwaiger Unstimmigkeiten im Rhythmus vorzunehmen, folgte ich ihnen und spiegelte sie. Ich lernte, dass man die inhärenten Heilkräfte, die sich im inneren System befinden, erreichen kann, wenn man sich auf die tieferen Schichten einstimmt. Die körpereigene Intelligenz stellt die natürlichen Körperrhythmen wieder her, was sich auf das Gehirn, Rückenmark und autonome Nervensystem auswirkt. Als Praktizierende trat ich während der Sitzungen in einen ähnlichen Zustand wie meine Klienten ein und erfuhr eine tiefe Verbindung mit ihnen, die sich bisweilen mystisch anfühlte.

Das erdartige Fundament der strukturellen Therapie mit den wässrigen Bereichen der Craniosacral-Therapie zu kombinieren war so ähnlich, wie Ton auf der Töpferscheibe zu platzieren, während das Wasser ihm ermöglichte, eine bestimmte Form anzunehmen. Wie ich es mit dem Ton gemacht hatte, stimmte ich mich auf die Körper ein, um die

Formen freizulegen, die enthüllt werden wollten. Diese beiden gegensätzlichen, aber komplementären Methoden der Körperarbeit führten zu vielen befriedigenden, manchmal profunden und anhaltenden Resultaten, sowohl körperlich als auch emotional. Die Klienten, die zu mir kamen, hatten auch einen Punkt in ihrem Leben erreicht, an dem sie die Botschaft ihres Körpers nicht länger ignorieren konnten. Ihr Schmerz fand - wie tief verwurzeltes Unkraut, über das gepflastert worden war - die Risse und brach durch die Oberfläche. Der Schmerz, der sie überwältigt hatte, war in ihren Körpern gefangen, und ihre Symptome, ob körperlich, mental oder im Verhalten, waren die Versuche des Schmerzes, Gehör zu finden und verdaut zu werden. Als meine Klienten von ihren Gefühlen und Gedanken sprachen, die aufkamen, als ich ihr Gewebe berührte, erfuhr ich, dass die beeinträchtigenden Stellen eingefrorene Gefühle und Erinnerungen beinhalteten. Auf meiner Körpertherapieliege fanden viele emotionale Befreiungen statt, die mit den Freisetzung unter meinen Händen zu korrelieren schienen. Wenn der Körper losließ, was er jahrelang gehalten hatte, tat der Geist es ihm gleich.

So viel ich auch über Heilung lernte - ich hatte immer mehr Fragen. Während meine Hände mit zunehmender Fähigkeit und Sensibilität das Gewebe erkundeten und die flüssigen Rhythmen wahrnahmen, fragte sich mein Geist, wie man helfen könnte, um optimale Erleichterung und

Heilung zu erzielen. Wie kann Veränderung geschehen? Und wie kann Veränderung dauerhaft »haften« bleiben? Ist Timing, die Bereitschaft des Klienten für eine Veränderung, der wesentliche Faktor? Ist es eine Technik – eine Dehnung, eine Bewegung oder eine bestimmte Art der Berührung –, die die blockierten Bereiche öffnen, die Spannung lösen und einen Wandel in der Struktur bewirken wird? Geht es darum, manuell Faszien zu befreien oder Energie zu senden? Oder ist die therapeutische Beziehung der wesentliche Faktor der Transformation? Ist Gewahrsein der Schlüssel? Umgeht Craniosacral-Therapie das Gewahrsein des Klienten? Ist mein Gewahrsein allein ausreichend, oder ist es wichtig, das Gewahrsein meines Klienten miteinzubeziehen? Ist strukturelle Therapie invasiv?

Zusätzlich zu den Fragen zur Heilung des Körpers konnte ich die emotionalen und kognitiven Aspekte meiner Körpertherapie-Klienten nicht außer Acht lassen.

Unglücklicherweise trugen, aufgrund der weitverbreiteten Gewalt in unserer Kultur, viele, die Hilfe für ihren Körper suchten – insbesondere meine Klientinnen –, Narben von sexuellem, körperlichem und emotionalem Missbrauch. Ihre Muskeln, Faszien, Gelenke und Organe zu berühren bedeutete, wie mir bewusst war, ihr Trauma zu berühren. Das Gewebe konnte den Schmerz offenbaren, während meine Klienten mir ihre Geschichten in Worten und Tränen anvertrauten. Oder der Schmerz war in der Verkürzung

und in der Abwehr ihrer Myofaszien eingeschlossen, oder der rhythmische Fluss ihrer Energie behindert. Oftmals waren meine Klienten nicht fähig, für meine Berührung vollständig präsent zu sein.

Manchmal fühlte ich mich unsicher, während ich das emotionale Leben meiner Klienten wie auch ihre körperlichen Erfahrungen in meinem Gewahrsein hielt. In einer Kultur, in der man therapeutische Hilfe im Umgang mit Gefühlen und Gedanken sucht und anschließend einen Körpertherapeuten für Probleme mit dem Körper, fühlte ich mich mit meinem Ansatz nicht unterstützt. Die kulturelle Trennung von Geist und Körper mit ihren getrennten institutionellen, regulatorischen Vertretungen verstärkt die innere Spaltung, an der die meisten von uns leiden, ob sie auf Konditionierung, Trauma oder beides zurückgeht.

Den Weg, nach dem ich suchte für eine Integration von Geist und Körper, fand ich, als die Hakomi-Ausbildung nach Chicago kam. Diese von Ron Kurtz entwickelte somatische psychotherapeutische Methode wurzelt in buddhistischen Achtsamkeitspraktiken. Gewahrsein in das zu bringen, was wir im gegenwärtigen Augenblick in unserem Körper und unseren Gefühlen erfahren, enthüllt sanft und sicher das, was unser Verhalten, unsere Wahrnehmung und unsere Gefühle organisiert. Gewahrsein bringt die Möglichkeit zu wählen mit sich. Ich lernte erfahrungsorientierte Methoden, die die Transformation und Reorganisierung

dieses Kernmaterials ermöglichen. Die Art und Weise unserer Haltung und wie wir uns bewegen enthüllt unsere impliziten Überzeugungen und Gefühle und erlaubt einen direkten Dialog mit ihnen. Ich lernte, Gesten, Gang, Haltung, Stimmqualität, Veränderungen in Energie und Atemmustern genauso wie dem gesprochenen Wort zuzuhören. Die Prinzipien der Hakomi-Methode wurden grundlegend in meinem Leben und meiner Arbeit. Ich wurde Hakomi-Ausbilderin. Mehr über die Arbeit mit Trauma durch den Körper erfuhr ich von Pat Ogden, die damals Hakomi-Ausbilderin war und später die Sensomotorische Psychotherapie entwickelte. Ich integrierte und adaptierte Prinzipien und Methoden von Hakomi in meine Körpertherapiepraxis, und ich entwickelte und unterrichtete eine Hakomi-Schulung für Körpertherapeuten.

Der Achtsamkeitsansatz von Hakomi führte mich zum Buddhismus, um meine Achtsamkeitspraxis zu vertiefen. Zen-Buddhismus steigerte das Gewahrsein meines Körpers, meiner Empfindungen und meiner inneren Welt. Obwohl der Körper im Buddhismus in einem ähnlichen Ausmaß wie in anderen Religionen ignoriert und geleugnet werden kann, schließt die Achtsamkeitspraxis, wie sie von Buddha gelehrt wurde, den Körper mit ein. Eine meiner liebsten Anekdoten über den Buddha ist die, wie er, als er dabei war, Erleuchtung zu erlangen, noch einmal herausgefordert wurde. Seine Antwort bestand darin, mit seiner rechten

Hand die Erde zu berühren. Ich kann mir vorstellen, wie zutiefst präsent er in seinem Körper gewesen war, während er auf der Erde saß. Sein Gewahrsein war kraftvoller als eine eloquente Exegese oder eine überzeugende Verteidigung. Mit dieser Geste löste sich sein letztes Hindernis zur Erleuchtung auf, und Siddhartha wurde zum Buddha, dem Erwachten.

Zenmeister Bobby Rhodes, auch bekannt als Soeng Hyang von der Kwan Um Schule des Zen, wurde mein Lehrer. Mehrere Tage lang still sitzend, konnte ich weder die Empfindungen von Taubheit und Schmerz in meinen Beinen und im Rücken vermeiden noch die zahlreichen Urteile und Bewertungen, die meinen Geist überfluteten. Meine mentalen und körperlichen Hindernisse lösten sich schließlich auf, und ich empfand ein Gefühl überraschender Verbundenheit zu den Menschen, die mit mir in Stille saßen. In jedem Gespräch präsentierte mir Bobby ein Koan, eine rätselhafte, paradoxe Geschichte oder Situation, die eine Antwort verlangte. Von mir wurde erwartet, dass ich auf die Frage antwortete, indem ich auf den Boden schlug und sagte: »Ich weiß es nicht.« Diese Handlung hielt meinen Geist davon ab zu versuchen, die richtige Antwort herauszufinden. Meine Hand auf den Boden zu schlagen wie auch die Worte, die durch die jahrelange Konditionierung schnitten – beides sollte mir helfen, in das Herz des Koans einzudringen, sodass eine intuitivere Antwort aufsteigen konnte. Wie bei der Anekdote über

Buddhas Erleuchtung nahmen die Antworten auf die Koans häufig die Form einer Körperbewegung oder Geste an, die meine direkte persönliche Beziehung zu der präsentierten Situation zum Ausdruck brachte.

Während dieser Jahre, in denen ich forschte, lernte, lehrte und damit beschäftigt war, mich und andere zu heilen, war Richard Schwartz damit beschäftigt, seinen Dokortitel in Paar- und Familientherapie zu erlangen, Professuren an der University of Illinois und der Northwestern University anzutreten und über Familientherapie zu schreiben. Da er mit offenem Herzen, neugierigem Geist und dem Ohr eines ausgebildeten systemischen Familientherapeuten zuhörte, wie seine Klient:innen ihre inneren Kämpfe und Konflikte beschrieben, erschienen ihm ihre inneren Welten so ähnlich, wie er die Beziehungen innerhalb einer Familie sah. Er hörte, wie Klienten von einem »Teil« von ihnen sprachen, der Gefühle, Wahrnehmungen und Glaubenssysteme besaß.

Während Schwartz diesen Aspekten ihrer Psyche zuhörte, schienen sie vielmehr zu sein als bleiche unverkörpernte Zwischensubjekte, vereinzelte Archetypen oder internalisierte Repräsentationen externer Figuren. Wenn diese Subpersönlichkeiten sich gesehen, gehört und als Individuum wahrgenommen fühlten, ließen sie ihn wissen, dass sie sich danach geseht hatten, gesehen und gehört zu werden. Indem er den Beschreibungen seiner Klienten –

ihrer inneren Welten - zuhörte, erkannte er, dass diese Teile das ganze Spektrum von Gefühlen, Geschichten, Absichten, Perspektiven, Überzeugungen und Verhaltensweisen enthüllen wie tatsächliche Menschen. Sie erscheinen am häufigsten als junge Menschen jeglichen Geschlechts, unabhängig vom Geschlecht des Klienten.

Das Konzept der Vielfalt der Persönlichkeit ist nicht neu, weder für psychotherapeutische Modelle noch für Dichter oder Politiker. Aber Schwartz fügte seinem sich entwickelnden Modell einen systemischen Aspekt hinzu, denn er erfuhr, dass diese Teile Beziehungen mit anderen Teilen im System des Klienten hatten, die ebenso komplex waren wie Beziehungen in Familien. Die Teile konnten beschützend und kritisch, abhängig und rebellisch oder sorgend und nachtragend sein. Als er sich diesen Teilen auf dieselbe Weise wie den Mitgliedern einer Familie näherte, entdeckte er, dass ihre Verhaltensweisen schließlich weniger extrem und ihre Beziehungen untereinander partnerschaftlicher wurden. Seine Klienten erfuhren häufig eine tiefe Auflösung der Symptome, die sie in die Therapie geführt hatten.

Ein weiteres zentrales Element seines Modells kam hinzu, als die Teile sich in der Atmosphäre von Sicherheit und Respekt entspannten und Raum schafften, sodass sich ein anderer Persönlichkeitsaspekt entfalten konnte. Schwartz' Klienten beschrieben diesen Zustand als verschieden von

den Teilen, die sie entdeckt hatten – einen Zustand, der von Weisheit und Mitgefühl geprägt war. Sie benannten diesen Zustand nicht als Teil, sondern einfach als »mein Selbst«, also übernahm Schwartz dieses Wort für den Wesenskern in jedem Menschen. Als er seinen einzigartigen Therapieansatz durch seine Arbeit, Studien und Schriften weiterentwickelte, übernahm er die Terminologie seiner Klienten von »Teilen« und »Selbst« – und nannte sein Modell *Systemische Therapie der inneren Familie*, kurz IFS.

Sollte das Konzept der Vielfalt von Persönlichkeiten herausfordernd für manche sein – die Annahme, dass *jeder* ein Selbst hat, ist eine ziemlich radikale Vorstellung. Im Kern eines jeden Individuums, wenn alles Zusätzliche weggeschält ist, befindet sich dieser liebevolle, kreative, weise und mutige Zustand. Diese Annahme selbst ist eine Intervention in der Therapie. Sie ändert die Rolle des Therapeuten vom Interpretierenden, Analysierenden oder Problemlösenden hin zu einem, der dieses essenzielle Selbst in seinem Klienten freilegt. Die Selbstenergie des Therapeuten und Klienten ist das Mittel der Transformation. Das Ziel der IFS wurde es, diesen inhärenten Zustand freizulegen und die rechtmäßige Führungsposition des Selbst wiederherzustellen, indem es mit den isolierten, leidenden und nicht vertrauenden Teilen Freundschaft schließt, die die dem Selbst innewohnende Güte und Weisheit verdecken. Wenn das Vertrauen der

Teile in das Selbst wiederhergestellt ist, kann allen Teilen des Systems geholfen werden, ihre extremen, auf das Überleben ausgerichteten Rollen loszulassen und sich in partnerschaftlichen, harmonischen Beziehungen zu reorganisieren. Ist das Selbst des Klienten einmal im inneren System verfügbar, ist der Klient nicht länger ausschließlich auf das Selbst des Therapeuten angewiesen.

Schwartz vergleicht den natürlichen, partnerschaftlichen Führungsstil des Selbst mit dem eines guten Orchesterdirigenten. Manchmal eine beobachtende, bezeugende Rolle einnehmend, manchmal mit aktiver, mitfühlender Präsenz, ähnelt die Selbstenergie Photonen, die sich sowohl als Teilchen als auch als Welle manifestieren können. Er beschreibt beide Aspekte des Selbst: »Als eine Entität ist es fähig, rivalisierende - Perspektiven zu hören, zu nähren und Probleme zu lösen. Als Welle ist es eins mit dem Universum und anderen Menschen, als ob sich auf dieser Stufe alle Wellen in einer ultimativen Gemeinsamkeit überlappten.«[\[3\]](#) Er sah seine Aufgabe zunehmend darin, aus dem Weg zu gehen, wenn das Selbst des Klienten erschien, und es als Mittel zur Heilung im System des Klienten zu unterstützen. Mit der exponentiellen Kraft des Selbst im Therapieraum gelang ein Quantensprung in den Heilprozessen.

Im Plenum einer Konferenz, die ich kürzlich zusammen mit der IFS-Therapeutin Jan Mullen besucht habe, teilte Jan

ihre Gedanken über die Anfänge von IFS mit: »Das IFS-Modell entstand in einer Zeit, als Therapie von der kognitiven Analyse des Therapeuten abhängig war, die auf Theorien wie der Psychoanalyse und Tiefenpsychologie basierte. Es bereitete den Weg für eine ganzheitlichere, mehr auf direkter Erfahrung basierende Therapie. Es war anstrengend, die vorherrschende monolithische Sichtweise herauszufordern und die natürliche Vielfältigkeit des menschlichen Geistes geltend zu machen.«

Obwohl Schwartz ein eher stiller, bescheidener Mann ist, war seine Leidenschaft für sein Modell ansteckend. Wie ein Magnet zog er ähnlich denkende Menschen an, die von seinem Modell fasziniert und begierig waren, eine Möglichkeit zu finden, zu der Entwicklung von IFS beizutragen. Da Schwartz in der Nähe von Chicago wohnte und einige Übereinstimmungen zwischen IFS und Hakomi sah, trafen sich schließlich unsere Wege. Ich konnte nicht voraussehen, dass diese Verbindung mein berufliches Leben in den nächsten 25 Jahre neu gestalten würde. Ich wurde anfangs von seiner Ehrlichkeit, Bescheidenheit, Offenheit und auch seinem Engagement für seinen eigenen Heilungsprozess angezogen. Ich schätze besonders, dass er den Mut hatte, seine strukturelle Familientherapieausbildung hintanzustellen und sein Modell sich entwickeln ließ, indem er seinen Klienten zuhörte. Schwartz wird in seinem Freundes- und Kollegenkreis Dick genannt, und mir wurde die Ehre zuteil,

dazuzugehören. Das IFS-Modell und seine Organisation wurde in diesen frühen Tagen von den Menschen geprägt, die auf dem Boden meines Büros saßen und von Dick und seinem neuen Ansatz angezogen worden waren.

Es war mein Bedürfnis nach Beratung und nicht so sehr eine Suche nach einem neuen Therapiemodell, das mich auf diesen lebensverändernden Weg brachte. Ich hatte mit Hakomi substantielle Ergebnisse erreicht, und es machte mir Freude, diese Methode sowohl Psycho- als auch Körpertherapeuten näherzubringen. Ich trat Dicks Supervisionsgruppe bei, als eine meiner Klientinnen versuchte, sich selbst mit einer Überdosis umzubringen, was ihr beinahe gelungen wäre. Die Gruppe unterstützte mich nicht nur, sondern gab mir darüber hinaus die Möglichkeit, seinen im Entstehen begriffenen Therapieansatz kennenzulernen.

In dieser Gruppe lernte ich, dass manche unserer Teile – sie werden »Verbannte« genannt – die schmerzhaften Gefühle von unserem Verlassenwerden oder Trauma halten, während andere dazu gezwungen werden, diese verletzlichen Teile oder das System vor weiteren Verletzungen zu schützen. Diese schützenden Teile, die »Manager« genannte werden, zeigen vielfältige Verhaltensweisen wie etwa kritische, kontrollierende Strategien, während die als »Feuerbekämpfer« bezeichneten Teile impulsiv reagieren, wenn die

verletzlichen Gefühle aufzusteigen drohen. Die meisten dieser Teile sind viel jünger als das chronologische Alter der jeweiligen Person. Diese innere Familie aus Teilen verwendet gegensätzliche Strategien, die das System in starren, dysfunktionalen Beziehungen einrasten lassen. Die Beschützer sind überarbeitet, isoliert, bedrängt und belagert. Die verletzlichen Teile sind typischerweise verbannt. Sie sind verzweifelt, einsam und bedürftig. Sie werden weiterhin sowohl äußerlich als auch innerlich verletzt von den Teilen, die sie zu beschützen versuchen. Das innere System ist in einer Zwickmühle gefangen. Die Beschützer können ihren Posten nicht verlassen, bis die verletzlichen Teile sicher umsorgt werden, aber um sie kann sich nicht gekümmert werden, bis die Beschützer loslassen.

Als IFS-Therapeut ist man ein wenig wie ein Archäologe, der die Schichten alter Überreste durchsiebt und herausfindet, wie sie zusammenpassen und welche Geschichten sie offenbaren. Wer sind diese Teile? Was machen sie? Wie lange machen/fühlen/glauben sie das schon? Sind sie Freunde oder Feinde? Bilden sie Gruppen, verstecken sie sich, dominieren oder beschützen sie? Meine Aufgabe bestand darin, dem Klienten zu helfen, diese Teile zu finden und die Selbstenergie, die unter diesen Teilen verschüttet ist, ans Licht zu bringen.

IFS bot eine mitfühlende Sicht auf die beschützenden Teile meiner Klienten. Ob sie kritisch, kontrollierend, wütend, manipulativ oder einfach unauthentisch waren – es kann schwer sein, mit den Beschützern vertraut zu werden. Teile, die der Therapie »widerstehen«, sind der Fluch der Therapiewelt, und das Label »Borderline« lässt viele von uns zurückweichen. Obwohl ihr Verhalten oftmals katastrophale und herzerreißende Auswirkungen hat, verstand ich schließlich, dass diese schützenden Teile in extreme Rollen gezwungen worden waren, gewöhnlich in einem sehr jungen Alter. Der Tatsache zum Trotz, dass ihr Verhalten zu sehr tragischen Ergebnissen führt – ironischerweise häufig zu genau dem Ergebnis, das sie zu vermeiden suchten –, meinen es alle gut. Ihre schädlichen Handlungen basieren auf ihren verzerrten Wahrnehmungen, die wiederum von den Lasten und dem Druck ihrer inneren und äußeren Systeme gefärbt sind. Die Beschützer glauben, dass allein sie dafür verantwortlich sind, alles im Griff zu behalten. Fast alle meine Klienten wurden früh in ihrem Leben in einem Ausmaß verletzt, das dazu führte, dass ihre Beschützer extrem fleißig sind. Ich verstand nun, dass die selbstzerstörerischen Handlungen meiner Klienten Verhaltensweisen dieser jungen, fehlgeleiteten, aber wohlmeinenden Teile waren. Diese tapferen Beschützer werden sich nur dann wirklich transformieren, wenn ihnen versichert wird, dass